

Rydyn ni yma i helpu

Gall ein llinellau cyngor gofalwyr di-dâl lleol a Dewis Cymru eich cysylltu â gwasanaethau a grwpiau yn eich ardal chi, i gefnogi eich llesiant.

Llinellau Gwybodaeth a Chyngor Lleol ar gyfer gofalwyr di-dâl

Gwasanaeth Byw'n
Annibynnol Caerdydd:
0292 0234 234

Hyb Gofalwyr
Di-dâl y Fro:
0292 1921 024



Dewis Cymru

Chwiliwch am gefnogaeth,
gweithgareddau, a grwpiau lleol.
www.dewis.wales



Llesiant Ariannol

Llinell Gyngor Ariannol Caerdydd - **029 2087 1071** - AdviceHub@cardiff.gov.uk
Advicelink Cymru - **0800 702 2020**

Os ydych chi'n cael trafferth gyda'ch iechyd meddwl

- ✓ Adnodd ar-lein i wella llesiant: SilverCloud: nhs.wales.silvercloudhealth.com
- ✓ Llinell Wrando a Chymorth Cymunedol (C.A.L.L.) 24/7 0800 132 737
- ✓ GIG 111 (pwyswch 2) am gymorth iechyd meddwl brys
- ✓ Siaradwch â'ch meddyg teulu – os oes gennych bryderon parhaus neu sy'n gwaethgu
- ✓ Ffoniwch 999 – os oes rhywun mewn perygl uniongyrchol
- ✓ Ffoniwch y Samariaid – 116 123 (am ddim, 24/7)



hapus.wales

Adnodd ar-lein, sy'n ceisio eich ysbrydoli i gymryd camau i ofalu am eich llesiant eich hun

Llesiant i Ofalwyr Di-dâl

CANLLAW BYR



Beth yw gofalwr di-dâl?

Gofalwr di-dâl yw unrhyw un sy'n gofalu, yn ddi-dâl, am ffrind neu aelod o'r teulu na fyddai'n ymdopi heb eu cefnogaeth.

Beth yw llesiant meddyliol?

Mae llesiant meddyliol yn ymwneud â sut rydym yn teimlo, sut rydym yn ymdopi â bywyd bob dydd, a'r hyn sy'n teimlo'n bosibl i ni ar hyn o bryd. Nid yw'n golygu bod yn hapus drwy'r amser neu fod heb unrhyw anawsterau.



hapus



lechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales



BWRDD PARTNERIAETH
RHANBARTHOL
CAERDYDD A'R FRO
CARDIFF & VALE
REGIONAL PARTNERSHIP
BOARD



Mae gofalu am rywun yn ystyrlon a gwerth chweil iawn, ond gall hefyd ddod â straen, blinder a phroblemau emosiynol. Rydyn ni'n gwybod y gall canfod amser i chi'ch hun deimlo'n amhosibl, ond gall eiliadau bach wneud gwahaniaeth gwirioneddol. Mae **'hapus'** yn rhaglen llesiant genedlaethol gan Iechyd Cyhoeddus Cymru sy'n canolbwyntio ar bethau syml, a all helpu i godi'ch hwyliau, lleddfu straen, a gwneud bywyd bob dydd ychydig yn haws i'w reoli.

Rydyn ni wedi ystyried **'hapus'** ac wedi ceisio cynnig syniadau isod i helpu i ofalu am eich llesiant. Gallwch wneud rhai o'r rhain gartref, neu ochr yn ochr â'r person rydych chi'n gofalu amdano. Nid oes angen llawer o amser, egni nac arian arnoch chi, dim ond eiliadau sydd ar eich cyfer chi. Fodd bynnag, os hoffech chi siarad â rhywun neu ddod o hyd i grwpiau yn eich ardal chi, mae Dewis Cymru a'n llinellau cyngor lleol yma i helpu.

Cysylltiadau

- Gall dal i fyny bob wythnos gyda theulu, ffrindiau a chymdogion fod yn amser gwerthfawr i chi'ch hun a'ch anwyliaid.
- Gall dod o hyd i amser i gysylltu fod yn anodd — ond mae eiliadau bach o gyswllt yn bwysig, a gallant eich helpu i deimlo eich bod yn cael eich cefnogi.
- Gall Dewis Cymru a llinellau cyngor eich helpu i gwrdd â phobl newydd.

Dysgu

- Gall dysgu rhywbeth newydd neu archwilio pwnc sydd o ddiddordeb i chi roi hwb i'ch hyder a rhoi ymdeimlad o gyflawniad.
- Gall eich llyfrgell leol neu ganolfan gymunedol eich helpu i gadw'ch meddwl yn weithgar, er enghraifft drwy ddod o hyd i gyfleoedd dysgu sy'n cyd-fynd â'ch rôl ofalu.

Iechyd Corfforol

- Ni ddylai ceisio cynnwys gweithgaredd yn eich diwrnod fod yn rhywbeth anodd nac yn ddud.
- Gall dod o hyd i ffyrdd newydd o fod yn egniol gartref, neu fwynhau amser mewn parc lleol gyda'r person rydych chi'n gofalu amdano, wneud gwahaniaeth gwirioneddol i'ch llesiant corfforol a meddyliol.

Ein meddyliau a'n teimladau

- Gall bod yn ymwybodol o'ch meddyliau a'ch emosiynau eich helpu i reoli straen a meddwl yn gliriach.
- Gall ychydig funudau tawel ar ddiwedd y dydd, trwy ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar neu oedi i anadlu, eich helpu i deimlo'n dawlach ac yn fwy cadarnhaol.

Hanes a threftadaeth

- Gall rhannu hen straeon a darganfod eich coeden deulu eich helpu i deimlo'n gysylltiedig â'ch treftadaeth, hanes a diwylliant.
- Os oes gennych ddiddordeb mewn archwilio eich treftadaeth, mae 7 amgueddfa genedlaethol yng Nghymru y gallwch ymweld â nhw am ddim wrth gefnogi'r person rydych chi'n gofalu amdano i fynychu.

Creadigrwydd

- Gall cymryd eiliadau bach ar gyfer gweithgareddau creadigol fel pobi, peintio, neu gerddoriaeth eich helpu i deimlo wedi'ch adfywio a gweld pethau o safbwynt newydd.
- Mae llawer o ddosbarthiadau lleol a thiworialau ar-lein am ddim ar gael, wedi'u cynllunio gyda gofalmwyr di-dâl mewn golwg. Gall ein llinellau cyngor eich helpu i ddod o hyd i opsiynau yn eich ardal chi.

Hobiau a diddordebau

- Gall treulio hyd yn oed ychydig funudau'r dydd i fwynhau eich hobi neu ddiddordebau roi hwb mawr i'ch llesiant.
- Gall mwynhau rhywbeth rydych chi'n ei garu, boed yn newydd neu'n gyfarwydd, eich helpu i deimlo'n dawlach eich meddwl ac yn fwy egniol.
- Cynhwyswch y person rydych chi'n gofalu amdano, rhannwch weithgareddau a mwynhewch seibiant gyda'ch gilydd.

Natur

- Gall gadael i harddwch natur dynnu eich sylw eich helpu i deimlo'n gysylltiedig â'r byd.
- Gall gwneud pethau bychain gartref, fel gwrando ar yr adar, plannu blodau gwyllt, ddod ag ychydig o fywyd gwyllt a mwynhad i'ch diwrnod.

Mae'r manylion cyswllt ar y cefn